

中考体测为啥改？改了啥？

——体育中考改革观察之一——

宁夏鼓励各地市在专项运动技能测试中逐步增加体育项目。



一年一度的中考牵动万千家庭，中考体育测试也备受关注。2020年10月，《深化新时代教育评价改革总体方案》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》接连发布，要求强化体育评价，改进中考体育测试内容、方式和计分办法。

在文件颁布五年之际，记者赴多地调研体育中考改革情况，围绕“改了啥？有何成效？还怎么改？”等话题，推出“体育中考改革观察”系列报道。

又是六月考试季，随着各地中考陆续落幕，中考体育成绩也成为社会关注话题。近五年来，体育中考改革步伐加快，分值提升、形式革新。这项关系千家万户的考试，因何而变，又都改了啥？

1 以考“破题”，倒逼孩子“动起来”

4月16日一早，安徽省合肥市中考体育考点、第七中学南门外聚集了不少考生，在领队老师指导下有序热身，外圈围着送考家长，盛况不亚于文化课考试。

每年在体育中考集中的四至五月，这样的场景都会在各地上演。体育曾是“副科”，如今却牵动着每一位家长的心。

这种变化，与改革“动真格的”、中考体育分值不断攀升直接相关。

近年来，青少年“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等四小问题凸显。连续几年数据显示，我国6至17岁青少年约五分之一面临超重和肥胖；儿童青少年近视率超50%；约有500万名中小学生出现脊柱健康问题……

2020年，《深化新时代教育评价改革总体方案》《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等文件连续发布，要求改进中考体育测试内容、方式和计分办法，科学确定并逐步提高分值。

“考考考，老师的法宝；分分分，学生的命根。”

云南大学体育学院院长王宗平认为，为扭转青少年体质困境，体育中考是行之有效的“破题点”，用“指挥棒”效应倒逼学校重视，让孩子们切实“动起来”。

云南省教育厅体卫艺处副处长李华海说，云南中考满分700分，体育占的100分举足轻重，各方重视程度自然提升。

随着改革推进，学校体育工作日益落到实处。江西芦溪县的一名家长曾德喜说，孩子过去常生病，如今体质变好，假性近视改善，“心态也更阳光，甚至文化课都进步了。”

从今年情况看，合肥市区共有428万名学生参加体育中考，45.57%的考生获得满分60分，平均分达到57.42分；北京延庆区香营学校平均分达到49.3分（满分50分），自2022年以来，该校学生体质健康优秀率从22.7%跃升至51.1%。

小学也提前“备战”，北京第二实验小学学生的体测优秀率在六年间提升了约15%。

2 提分扩容，体育中考改了啥

随着相关文件政策不断出台，各地切实“动了起来”，主要改革趋势如下：

——分值权重跃升，体育渐成“主科”

2020年，云南率先将中考体育从50分提高到100分，分值上与语数外持平，体现了体育“主科”地位，也符合国家文件中“体育与语数外同等重要”的导向。

其他地区积极跟进。河南自去年起将体育分值由70分提升至100分；北京近年来将体育由30分逐步提至50分，并发文明确在2029年达到70分；江西则从2015年的10分逐步提升到60分并延续至今。

——完善考核结构，优化评价体系

不少地区摒弃了传统的“一考定终身”，转为过程性评价与终结性评价结合。北京要求学生在四、六、八年级分别进行考核，并纳入体育中考总成绩；江西南昌要求初

中生每年体测成绩计入总分，倒逼学生日常锻炼。

一些地区对评分方式进行了创新。疫情后，云南一度将中长跑项目由“计时”改为“计次”，学期内跑够次数即合格，保障安全也培养运动习惯；此外，可将竞赛成绩折算入中考分数。

科技手段应用日益广泛。合肥包河区教育局副局长张艳说，当地正在探索将AI等智能设备应用于过程性评价，“比人工更准确，也防止争议。”

——丰富项目设置，满足个性需求

王宗平认为，体育中考改革应优化项目设置，体能与技能并重。

北京近年来将项目由“8选3”扩充为“22选4”，兼顾素质项目与个人兴趣；江西鹰潭将中长跑作为唯一必考项，其余项目“6选2”，涵盖篮球、排球、羽毛球等，鼓励学生掌握1至2



北京市第十八中学初三年级的学生在体育课上投掷实心球。

项运动技能；在广西，民族体育项目成为一大亮点，南宁将抛绣球纳入中考，侧重“玩有所得”。

3 一考永逸？配套改革不能少

体育中考改革成效初显，但深入探讨仍在继续。

张艳认为：“没有完美的考试。目前的体育中考满足了绝大多数人的需求，数年实践下来运转流畅，

家长、老师和学生普遍接受。”她觉得，第一步还是重在倒逼“动起来”，改善青少年体质；未来可在此基础上持续优化。

学校体育并非一“考”永逸。

针对一些“考什么练什么”的体育应试倾向，合肥市教育局副局长陈雪梅说：“学校体育需要各项工作的积累，在此基础上，体育中考才能真正发挥其促进青少年健康成长的牵引作用。”

配套改革正同步深化。今年以来，各地教育部门要求落实每天“一节体育课”“体育活动两小时”，对保障运动时长、丰富体育活动提出刚性要求。北京第二实验小学开展“体育是第一学科”改革，学生可以在体育课上自主选择项目；江西芦溪镇第三中心学校的课后服务提供多种体育“菜单”，学生参与率高达99.1%……

“要让‘运动成为一种生活方式’的理念浸润校园。”北京第二实验小学校长芦咏莉说，体育塑造完全人格、培养核心素养的作用不可忽视。除了中考之外，还应“持续进行体育教育改革，构建育人新生态。”

考试只是手段，不是目的。“目的如今年政府工作报告所说，是让青少年在运动中强意志、健身心。”陈雪梅说。



在北京大学附属中学，体育教师（右二）在体育课中为学生进行极限飞盘动作指导。

“小眼镜”“小胖墩”少了吗？

——体育中考改革观察之二——

昆明市第一中学的学生们在跑步锻炼。



近年来，各地体育中考改革持续推进，牵动万千考生和家长的心。这项旨在扭转青少年体质困境的改革，到底成效如何？“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等“四小”问题缓解了吗？



1 首个“中考体育100分”啥效果？

2020年11月，《云南省初中学生体育考试方案》将中考体育总分由原来的50分提高至100分。云南成为全国首个把中考体育分值提高到100分的省份。

根据方案，云南体育中考由“三年一考”变为“一年两考”，每学期均采用“随时考”和“定时考”相结合的方式。学生最终成绩由初中六个学期考试总成绩和年度参加各级体育竞赛加分综合确定。

谈及五年来的变化，云南省教育

厅体卫艺处处长龙微感慨：“以前体育课被挤占的情况常见，现在不仅学校重视，家长也陪着孩子一起运动。改革的目的，就是引导学生日常自主锻炼，充分发挥体育的育人功能。”

教育部基础教育质量监测中心公布的数据显示，2024年，云南省每天安排大课间活动的学校比例为93.2%，较2021年增加186个百分点。

龙微介绍，配合中考体育改革，云南还推行中小学壮苗行动计划，孩子们“身上有汗、手脚有力、眼里有

光、脸上有笑”正成为校园日常。体育中考自20世纪80年代中期开始探索，起初分值较低，但如今云南、河南、深圳等地已经陆续提升至100分，各地中考分值中体育占比普遍提升。

云南大学体育学院院长王宗平说：“体育中考改革是落实德智体美劳全面发展教育方针的重要举措，有助于扭转长期以来弱化体育的教育倾向，发挥好校园作为育人‘主阵地’的作用。”

2 “四小”问题缓解了吗？

在率先推出中考体育100分的云南省，儿童青少年总体近视率低于全国平均水平，还出现不少“零近视”小学。

红河哈尼族彝族自治州屏边苗族自治县的湾塘小学以“零近视”成为全国典型，全校500多名学生视力均为50或以上，其秘诀已广为人知：每天三小时户外运动、在校不用电子产品……校长孙付标表示，习惯的养成，让这些孩子上中学后近视的也很少。

云南“零近视”小学还包括孟连县勐马镇福福小学和公信乡戈的小学等。

在江西南昌，体育中考改革充分

调动了学生体育锻炼的积极性，学校也顺势而上，通过进一步丰富项目、开展联赛，营造全员参与的体育文化。2024年，该市西湖区学生近视率同比下降0.5%，肥胖率降低0.17%。

2021年底，北京市教委发布《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》，要求在四、六、八年级开展体质健康考核，计入中考体育成绩，落实以测促练。2024年又实现全市义务教育学校“课间一刻钟”全覆盖，青少年近视率下降1个百分点。

在北京市延庆区，香营学校自2021年起组建“减肥超越班”，覆盖三至八年级。学校针对减重学生建立

“一生一档”，制定降低肥胖率工作方案、科学饮食及体育锻炼计划。

“‘减肥超越班’每日进行90分钟定制训练，每月监测体脂率，利用成长曲线图进行心理赋能。”校长金岩介绍，“小胖墩”们瘦下来后，迎接中考的状态更好、更有信心，而全校学生体质健康优秀率也从2022年的22.7%跃升至2024年的51.1%。

“小眼镜”“小胖墩”少了，“小焦虑”也少了。江西省鹰潭市余江区第四中学家长高淑云不担心孩子成绩，却担忧心理。“现在通过体育锻炼，孩子精神状态完全不一样，笑容多了，干什么都有劲儿。”

3 “指挥棒”指挥了什么？

“体育进中考，不是要通过考分把孩子划分三六九等，不是选拔运动员，而是以此让家长、孩子意识到健康和运动的重要性。”首都师范大学教育学院院长张爽说。

王宗平认为，其核心目标是“引导全社会重视体育，重塑‘健康第一’的育人观”，因此“理念的转变最重要”。

体育中考就像“指挥棒”，正在撬动教育理念的转变。过去因文化课压力，流行“体育老师总生病”的经典段子；如今，体育老师不够用，安徽蚌埠等地出现“我的体育是数学老师教的”惊喜反转。

随着各地体育中考越来越强调过程性考核，校园体育也迈入多元发展

新阶段。北京今年春季学期发布“体育八条”，明确中小学体育课要“量质齐升”；安徽合肥中小学“阳光体育运动”涵盖24个项目，足球实现班、校、区、市四级联赛贯通机制……

“指挥棒”的引领和溢出效应明显。不只是校园，家校社协同发力的体育生态正在形成。

重庆各中小学推出“体育家庭作业”，明确家长履行监督记录等职责，要求“大手拉小手”培养运动习惯；内蒙古自治区包头市九原区还联合社区、体育俱乐部等拓展校外体育活动时间。

引导孩子义务教育阶段掌握一至两项运动技能也成为改革方向。

2022年起，北京将中考体育现场考试项目从“8选3”调整为“22选4”，评分标准设计为“达到良好即满分”，进一步满足个性需求，弱化考试压力。北京市教委表示，改革思路是要突破传统体能考核局限，形成多维评价体系，突出运动技能和身心健康的实际获得。

同北京相似，不少省市体育中考都涵盖技能考核，以“三大球”等球类项目选考一项最为典型。

“过去可能孩子上了快十年体育课，都只是枯燥的‘跑跳投’。现在通过中考，能引导孩子学会至少一项运动技能，找到伴随终生的爱好。”龙微说。

新华社电



云南“零近视”学校的孩子们。



云南屏边苗族自治县湾塘小学被称为“零近视学校”。